



Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö
Euroopan sosiaalirahaston rahoittama hanke:
Iällä ei ole väliä 2015 -2018 – työhyvinvointihanke



Unianalyysin pilotointi: stressin ja burnoutin ennakointi

(Metropolia AMK)

Työn kognitiiviset ja sosiaaliset vaatimukset ovat tänä päivänä korkeat, muutoksia tapahtuu koko ajan ja työntekijän on sopeuduttava uusiin tilanteisiin nopeasti. Huoli tulevaisuudesta ja ainainen kiire lisäävät työntekijöiden kokemaa stressiä.

Työuupumukseen sairastumisen riski on monesti länän. Julkisen terveydenhuollon kulujen nopea kasvu on lisännyt kiinnostusta hyvinvoinnin, terveyshaittojen varhaisen havaitsemisen ja ennaltaehkäisyn mahdollistavista itsehoitoratkaisuista kohtaan. Varhainen puuttuminen tuottaa hyötyä sekä työntekijälle että organisaatiolle. Sairauspoissaolojen vähentyminen ja tehokkaampi työntekijä näkyy yritysten

parantuneessa taloudessa ja toiminta- ja kilpailukyvyssä. Hyvinvointi ja työntekijä on organisaatiolle ja tiimille resurssi!

Metropolian pilotissa hyödynnetään helppokäyttöistä ja huomattomasta ballistokardiografista unianalyysiä (mökkula patjan alla) stressi- ja uupumustilojen varhaiseen havaitsemiseen.

Uni ja unen laatu tyypillisesti kärsivät stressaavassa elämänvaiheessa. Pilottikokonaisuudessa annetaan osallistujille mahdollisuus tarkastella omaa työarkea ja vuorokausirytmää sekä pohtia millaisia askelia voisi ottaa tavoittaakseen tasapainoisemman arjen.

Toivotamme yrityksenne tervetulleeksi mukaan Työhyvinvointimessuille 2018 kuulemaan unianalyysin mahdollisuuksista stressi- ja uupumustilojen ennakoinnissa

Lisätietoja:

Projektipäällikkö Kaisa Puuronen
anna-kaisa.puuronen@metropolia.fi

Unianalyysin pilottiaikataulu

- 1 Osallistujien valitseminen (kevät 2017)**
Mukaan valittu n. 40 henkilöä, jotka kokevat työperäistä stressiä. Osallistujat valikoituivat mukaan yhdestä pk-yrityksestä.
- 2 Ryhmä osallistuu koulutukseen, jossa käydään läpi pilotin seuraavia vaiheita ja opastetaan teknisen sovelluksen käyttöön (syksy 2017)**
Koulutuksen aikana kerätään tietoa työkyvystä, koetusta stressistä, unen laadusta, elämänlaadusta, masennuksesta. Koulutus kestää max. 3 tuntia.
- 3 Teknisen sovelluksen käyttö ja päiväkirjan täyttö viikon ajan (7 päivää).**
- 4 Seurantavaihe (talvi 2018)**
Kerätään tietoa työkyvystä, koetusta stressistä, unen laadusta, elämänlaadusta, masennuksesta. Teknisen sovelluksen käyttö ja päiväkirjan täyttö viikon ajan (7 päivää).
- 5 Yksilöllinen palaute ja ohjauksellinen keskustelu. 30 min/hlö.**